

PROGRAMA: SMOKE-FREE ZONE

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1003S-01/06

Ahora que ha dejado de fumar, es posible que experimente algunos **SÍNTOMAS DE REAJUSTE**. La mayoría de estos síntomas desaparecerán en 1.5 ó 2 semanas. USTED debe reconocer los síntomas de reajuste y saber qué hacer para superarlos.

El síntoma más común es un fuerte **DESEO** de volver a fumar. La mejor manera de librarse de ese deseo es ignorarlo. Cuando esto suceda, usted puede usar técnicas que le ayudarán a olvidar el deseo, por ejemplo: Tóquese la punta de los pies 10 veces, haga un breve ejercicio de relajamiento, o de alguna manera desvíe brevemente su atención del deseo y éste desaparecerá.

También puede experimentar **TENSIÓN**. El proceso de dejar de fumar causa tensión a todos. La concentración requerida para recordar el no fumar y para resistir las múltiples tentaciones del fumar es agobiante. Los ejercicios de relajamiento pueden ayudarle a aliviar este síntoma.



Es posible que sienta **HORMIGUEO** o entumecimiento en sus brazos y piernas. Esto es debido a que cuando deja de fumar, la circulación de la sangre en su cuerpo aumenta. Cuando su cuerpo regrese a la normalidad, el hormigueo o entumecimiento cesará. Ignore la sensación y espere a que desaparezca por sí sola.

Al dejar de fumar, es posible que sienta **MAREOS** o se sienta aturdido. Además, puede ser **DIFÍCIL CONCENTRARSE**. Estos síntomas están relacionados con el aumento de oxígeno suministrado a su cerebro ahora que el monóxido de carbono ya no está entrando su cuerpo, y con el aumento del flujo de sangre en su cuerpo. Estos síntomas disminuirán y desaparecerán, cuando su cuerpo se acostumbre a los nuevos niveles de oxígeno. Sea paciente.



Después de dejar de fumar, es posible que **TOSA** más. Esto ocurre debido a que cuando usted fumaba, el cilio/pelo que cubre los pulmones estaba paralizado. Al dejar de fumar, el cilio empieza a limpiar sus pulmones, y usted

empezará a toser desechando las partículas en sus pulmones causadas por fumar. Cuando sus pulmones estén limpios, la tos desaparecerá.

Ahora que sabe cuales son los síntomas de reajuste

relacionados con el dejar de fumar, necesita conocer las técnicas que le ayudarán a mitigarlos. **SUGERENCIAS:** Tome bastante agua (varios vasos al día); mastique palillos de canela; coma dulces duros o verduras; aumente gradualmente el ejercicio cotidiano; y haga ejercicios de relajamiento.

TIPOS DE EJERCICIOS DE RELAJAMIENTO: respiración profunda y relajamiento muscular. Practique estos dos tipos de ejercicios frecuentemente para obtener mejores resultados y un mejor efecto en su cuerpo. Al hacer los ejercicios de respiración, es mejor si está parado. Separe sus pies, alineados con los hombros. Cierre los ojos e incline su cabeza hacia el frente. Incline aún más su cabeza hacia abajo e inhale lentamente por la nariz. Aspire profundamente, permitiendo que su abdomen se extienda, levantando lentamente su cabeza. Sostenga la respiración por un momento, y después exhale lentamente a través de su nariz. Con paciencia, repita este ejercicio de respiración, al ritmo que sea más cómodo para usted. Hágalo lentamente. Si se marea, descanse unos minutos. Cuando termine de hacer los ejercicios, abra despacio los ojos.

Cuando haga los ejercicios de relajamiento muscular, es mejor que esté parado, con los pies firmes en el piso. Cierre los ojos. Ponga tensos los pies y trate de atrapar el piso con la punta del pie. Apretando. Ahora recorra la tensión hacia los muslos. Hacia su abdomen y pecho. Póngalos tensos; apriételes más y después diríjase a los hombros. Dirija la tensión hacia abajo a través de las manos; cierre sus puños. Ahora, hacia su cuello, cara, boca, y ojos. Ahora apriete el cuero cabelludo. Sostenga la tensión por un momento. Silenciosamente y con calma relájese. Cuando se sienta relajado, abra los ojos lentamente.

Al controlar los síntomas de tensión por medio de los ejercicios de relajamiento, aprenderá a controlar lo que actualmente causa la tensión en su vida. Una clave para esto, es expresar lo que siente y piensa **SIN** controlar, o herir a otras personas. Otra forma para controlar la tensión, es cambiando su forma de pensar sobre las cosas que le suceden. Evite los pensamientos destructivos.

Al entender lo que sucede en su cuerpo después de dejar de fumar, podrá decidir qué técnicas usar para ayudarle a superar los síntomas de reajuste. El dominar estas técnicas es la clave para sobrevivir la zona libre de humo.